



**Aš esu  
Iš tiesų  
Karalius,  
Nes aš žinau kaip  
Valdyti save.**

(Peitro Aretino, italų  
rašytojas, 1537 m.)

# AŠ GALIU SAVE VALDYTI!

Ką Jūs rinktumėtės: karališkos kilmės genealoginį medį, karūną ant galvos ir galimybę, kad Jūsų profilis puikuosis ant valstybinių banknotų ir monetų, ar gebėjimą reguliuoti savo vidinę emocinę būseną taip, kaip Jums patinka? Alternatyva primena viduramžių alchemikų pasiūlymą įsigyti jaunystės eliksyrą. Ar, visgi, tai įmanoma? Atmeskime išankstinį skepticizmą ir pažvelkime giliau.

*Jolita Zykutė*

**E**voliucijoje žmogaus gebėjimas prisitaikyti prie išorės sąlygų lėmė individo „būti ar nebūti“. Jei pradžioje svarbūs buvo fiziniai duomenys (kas stipresnis, greitesnis, išvermingesnis), dabar vis labiau aktualus tampa gebėjimas reguliuoti savo „vidinį turinį“. Psichologai skelbia apie nuolatinį stresą, stiprėjantį visuomenės neurotizmą, emocinį „perdegimą“ ir kitus pavojus. Panašu, kad vis greitėjantis gyvenimo tempas ir išorinės aplinkybės reikalauja iš statistinio piliečio žengti kitą žmonijos evoliucijos žingsnį – išmokti operatyviai reguliuoti savo psichinę ir emocinę būseną. Ką reiškia „reguluoti“? Lanksčiai ir operatyviai persijungti iš vienos emocinės būsenos į kitą (ką tik bariausi su šefu, o dabar mandagiai kalbu su užsakovu), valdyti vidinę būseną taip, kaip tau to reikia (visgi nesibarti su šefu, išlaikyti ramybę). Taigi, kokie būdai siūlomi?

## **Pozityvus mąstymas**

Taip, pradedame nuo to, kas pasaulyje dabar ko gero madingiausia. Ši psichotechnika prasidėjo XX a. pradžioje JAV, jos esmė – tikėjimas, kad žmogaus smegenis galima „programuoti“ sakant afirmacijas – tam tikrus teiginius ir vizualizuojant norimą rezultatą. Tokia savitaiga ypač veiksminga, kai smegenų žievės veikla kiek sulėtėjusi, t. y. kai ji praktikuojama prieš miegą ar iškart pabudus. Pastangos, valios veiksmai savitaigai visai nereikalingi. Formuliuotės sakomos lengvai, be įtampos, dažnai kvėpavimo ritmu. Autosugestijos metu mintyse arba balsu nuolat kartojamas sakinytis, kol sąmonė jį priima ir jis joje įsitvirtina. Tikimasi, kad mintis sąmonei taps aki-vaizdžiu faktu, įsitikinimu, kuriuo bus vadovaujama nesąmoningai.

Ką šiuo klausimu sako mokslas? Japonų mokslininkas atliko eksperimentą su

vandeniu – ant jo talpų užrašė skirtingus žodžius. Jis nustatė, kad pastarieji keičia vandens kristalinę struktūrą. Štai nuo žodžių „meilė“, „dėkingumas“ vandens molekulių deriniai tampa panašūs į gėles, o „neapykanta“, „karas“ virsta chaotiškais debesimis. Prisiminus, kad 80 proc. žmogaus kūno sudaro vanduo, ši informacija sufleruoja, jog greičiausiai pozityvus požiūris į pasaulį tikrai duoda teigiamus rezultatus. Matyt, kiekvienam bus atseikėta pagal jo tikėjimą.

Dar reiktų atkreipti dėmesį į naujausius Kanados psichologų tyrimus: jei žmogaus savęs vertinimo lygis menkas, panaudojus pozityvias afirmacijas jis nukris dar labiau nei tu, kurie pastarųjų nenaudojo. Kaip parodė eksperimentas, tik tada, kai tyrimo dalyviai išmoko įvardyti savo negatyvius išgyvenimus, rezultatai pagerėjo. Taigi, savęs apgauti nepavyks...

## **Autogeninė treniruotė (AT)**

Tai atsipalaidavimo technika, besiremianti savitaiga. Jos tėvu laikomas XX a. pradžios vokiečių psichiatras Johannesas Schultzas. Dėl sąmonės dėmesio koncentravimo į kurią nors kūno dalį joje suaktyvėja kraujotaka ir toje vietoje jaučiamas šilumos pojūtis. Nors AT naudojama medicinoje gydant psichosomatinis sutrikimus, mūsų kontekste svarbu pažymėti, kad AT naudinga kaip priemonė stabilizuoti vidinę būseną, nuraminti jaudulį. Metodikos privalumas – jos galima išmokti per kelias savaites vadovaujant AT išmanančiam žmogui ar net

savarankiškai iš knygų. Daugiau apie šį savireguliacijos metodą rašėme žurnalo „Aš ir psichologija“ 2008 m. gegužės mėn. numeryje.

## Dvasinės praktikos

Skirtingos dvasinės praktikos siūlo įvairias meditacijos formas, kvėpavimo technikas, kurių vienas iš rezultatų – padidėjusi vidinė ramybė. Tai gali padėti nesikarščiuoti, ramiau reaguoti emociškai įtemptoje situacijoje, tačiau derėtų prisiminti, kad toks gebėjimas išlaikyti vidinę ramybę paprastai atsiranda tik kai ilgai praktikuojama. Ar tikrai nueisite šį kelią?

## Skatinimas – bausmė

Dar vienas emocinių būsenų reguliavimo būdas – „botago ir pyrago“ metodas. Emocinės įtampos situacijoje derėtų sau duoti nurodymus tarsi žvelgiant iš šono: „nusiramink“, „nesierzink“, pasiekus gėdžiamą rezultatą girti: „šaunuolis“, o nesusivaldžius – barti. Kad toks metodas būtų veiksmingas, reikia situaciją ir savo veiksmus joje stebėti iš šalies, tačiau tai pavyks ne kiekvienam, be to, dažniausiai botago kirčių sau skiriama kur kas daugiau nei pagyrų už gerą elgesį.

## Kūno ir veido reakcijų valdymas

Patarimą „šypsokitės prieš veidroді ir pagerės nuotaika“ esame girdėję ne kartą, tačiau tuoj įsitikinsime, kad jis nėra iš piršto laužtas. Psichologai Paulas Ekmanas ir Carrol Izard atskirai keliavo po visą pasaulį stebėdami skirtingų žmonių veidus išreiškiant emocijas. Jie nustatė, kad pagrindinių emocijų (pyktis, baimė, pasišlykštėjimas) išraiška yra ne išmoktas dalykas, o užprogramuotas mūsų genuose.



## Jei anksčiau svarbūs buvo fiziniai duomenys (kas stipresnis, greitesnis, ištvermingesnis), dabar vis labiau aktualus tampa gebėjimas reguliuoti savo „vidinį turinį“.

Kitas tyrinėjimas parodė, jog gavę užduotį ne daryti grimasas, o tiesiog judinti skirtingus veido raumenis sugebame sukelti skirtingas emocines reakcijas. Tiriamieji žmonės, net suprasdami, kad jie šypsosi dirbtinai, nenuoširdžiai, galiausiai iš tiesų imdavo gerai jaustis. Ach, tie genai... Ką konkretaus galėtume panaudoti, kad kūnu galėtume valdyti savo emocijas? Naudingas pratimas – įsivaizduoti skirtingas situacijas, kurios asocijuojasi su negatyviomis emocijomis ir dideliu stresu. Mintyse regėdami šiuos scenarijus, turėtumėte sąmoningai atpalaiduoti veido raumenis, rankas, kojas ir kaklą. Metodo esmė – naudoji kūną, kad pakeistum nuomonę, galime jaustis laimingi ar liūdni tik dėl to, kad mūsų kūnai išreiškia tokias emocijas. Taip repetuodami emocijų išraiškos kontrolę ir stengdamiesi išmokti per kūną aktyviai išreikšti pozityvias emocijas, galite priartėti prie situacijos, kai bent kartais pultelio „mano emocinės būsenos“ mygtukus „spaudysite“ patys, o ne išorinės aplinkybės.

## Diferencijuotos funkcinės būsenos (DFB)

Tai prieš trisdešimt metų sukurta autorinė metodika, patentuota Ukrainoje, paplitusi Rusijoje, Europoje, jos specia-

listų rasite ir Lietuvoje. Metodikos esmė – skirtinga žmogaus veikla efektyviausia esant skirtingos funkcinės būsenos (pavyzdžiui, kūnas, sąmonė, emocijos skirtingai reaguos, jei bėgsite krosą, bendrausite su draugais ar spėsitate aukštosios matematikos uždavinius). Yra sukurta speciali sistema, kaip tas būsenas įvardyti, atpažinti, įvaldyti. Išėjęs metodikos apmokymus (tik su profesionalaus specialisto pagalba, iš knygų to neišmoksi) gali pats „sukelti“ sau vieną ar kitą būseną, kai tau to reikia. Reikėtų žinoti, kad DFB apima skirtingus žmogaus veiklos lygius: fizinį, emocinį, kognityvinį, tačiau mūsų tyrinėjimai temai aktualiausia išskirti antrąjį. Šios metodikos privalumas tas, kad DFB, skirtingai nei kitos aptartos metodikos, siūlo praktinį būdą, kaip pačiam kontroliuoti, keisti savo emocines būsenas, ir visai nereikia stabdyti ar kažkaip keisti savo išorinės veiklos (sulėtinti kvėpavimą, atsisėsti tam tikra poza, keisti judesius ir pan.) Metodika apmoko įvaldyti vidinio stabilumo būseną, kas akivaizdžiai padidina vidinę ramybę ar išmoko, kaip ją prisišaukti, akcentuojama stabili žmogaus savimone (tai leidžia nepasinerinti į situaciją ir padeda efektyviai elgtis joje reaguojant emociškai).

Pažintis su skirtingais būdais, kaip suvaldyti mumyse siaučiančias audras, galbūt pagimdė klausimą: ar man tikrai reikalinga savireguliacija, gal gerai ir taip, kaip yra? Atsakymas į jį priklauso nuo kiekvieno iš mūsų, tačiau galbūt vieną dieną ir Jūs susimąstysite: ar mano vidinėje karalystėje kas nors priklauso nuo manęs paties? Sėkmės ieškant atsakymo ir efektyviausio būdo jam įgyvendinti. ■